



Como apoiar as vítimas de Violência Sexual

BROCHURA PARA QUEM SOFREU VIOLÊNCIA SEXUAL



“O NOSSO MAIOR VALOR É A VIDA”

Serviços Integrados para Atendimento
às Vítimas de Violência

Todos os dias, nas nossas comunidades, mulheres, crianças, adolescentes e adultos sofrem violência sexual. A maioria das vítimas não consegue denunciar por vergonha, estigma, e porque em muitos casos, o agressor é alguém que convive com a vítima.

O que é Violência Sexual?

É todo o acto sexual ou tentativa de acto sexual realizado sem o consentimento da vítima. Existem muitos tipos de violência sexual mas as mais graves são:

- Obrigar ou forçar alguém a manter relações sexuais
- Obrigar alguém a manter relações sexuais com outras pessoas
- Ter relações sexuais sem preservativo sabendo que tem HIV
- Introduzir o pênis na vagina, ânus ou na boca de alguém sem o seu consentimento



Quem são as principais vítimas?

Qualquer pessoa pode ser vítima de Violência Sexual, mas as principais vítimas são:



Crianças dos 0 aos 11 anos



Raparigas dos 12 aos 19 anos



Mulheres casadas
ou solteiras



Mulheres Portadoras
de Deficiência



Rapazes

Fui vítima de violência sexual - o que devo fazer?

Vai imediatamente ao Hospital

- 1 Peça alguém que te acompanhe logo ou dentro de três dias ao Hospital mais próximo
- 2 Tens de ir sem te lavares e levando a roupa que trazias no momento da violação
- 3 Conte ao/a trabalhador/a de saúde o que te aconteceu para que ela possa te atender e te encaminhar sem demora
- 4 As vítimas de violência sexual não formam bicha e não pagam pelo tratamento e medicamentos



Porque devo começar pelo Hospital?

- 1 Quem sofreu violência sexual precisa em primeiro lugar de cuidar da sua saúde
- 2 Se não fores tratada a tempo, corres um grande risco de ficar infectada por HIV e outras doenças de transmissão sexual
- 3 Também podes apanhar uma gravidez indesejada e desenvolver problemas psicológicos
- 4 O Hospital é o lugar onde poderás receber todos os cuidados de saúde
- 5 No Hospital também poderás ter o relatório médico para fazeres a denúncia na polícia

Quais os cuidados de saúde vou receber no Hospital?

No Hospital a vítima de violência sexual recebe um conjunto de 6 serviços:

1 Teste do HIV

2 Prevenção do HIV (Profilaxia Pós Exposição para o HIV)

3 Prevenção das Infecções de Transmissão sexual - ITS (Sífilis, Hepatite B e Gonorreia)

4 Contraceção de Emergência - comprimidos para evitar a gravidez

5 Apoio psicológico para superar o trauma que sofreu

6 Encaminhamento para outros serviços, como a polícia, apoio legal e acção social



O que é a Profilaxia Pós-Exposição ao HIV (PPE ao HIV)?

O PPE é o tratamento que vais receber no Hospital para não apanhar HIV

- O PPE é dado para mulheres, homens, jovens e crianças que sofreram violência sexual
- Quanto mais cedo iniciares o tratamento, mais chances terás de não ficar doente
- Todo o tratamento e os medicamentos são gratuitos



Quanto tempo dura o PPE?

O PPE dura 28 dias. Mas para que resulte deves:

- Tomar os medicamentos todos os dias, sem falhar os horários
- Seguir todas as recomendações dos trabalhadores de saúde
- Voltar ao Hospital para fazer o controle
- Voltar ao Hospital se tiveres alguma dúvida ou reacção aos medicamentos



Podem acontecer efeitos não desejáveis, mas estes passam em pouco tempo



Já me sinto bem e acabei os comprimidos. Por que é que ainda devo voltar ao Hospital?

- 1** Podes pensar que já estás bem mas, ficando em casa, não tens como saber se o PPE teve o resultado desejado
- 2** Só os trabalhadores de saúde podem dizer se o tratamento resultou

Mesmo que te sintas bem, debes voltar ao Hospital:

- Logo que os comprimidos acabarem
- Depois de 3 meses
- Depois de 6 meses
- Sempre que sentires algum efeito não desejado do medicamento
- Sempre que o/a trabalhador/a de saúde marcar



Uma pessoa que foi violada há mais de 3 dias ou meses ainda deve ir ao Hospital?

- 1** Sim, a vítima deve ir ao Hospital mesmo que já tenham passado mais de 3 dias ou meses depois da Violência Sexual
- 2** Os trabalhadores de saúde vão fazer seguimento do seu estado de saúde
- 3** Os trabalhadores de saúde também irão encaminhar a vítima para outros serviços como acção social, psicólogos e agentes da polícia

Estou a ir ao Hospital mas quero mais ajuda. Onde posso ir?

Procure o Gabinete de Atendimento (na polícia)

- Denuncie o teu agressor
- A maioria dos agressores são pessoas da família ou conhecidos, mas não tenhas medo
- Conte o que se passou e junte todas as provas: mensagens no telefone, cartas e bilhetinhos, gravação das conversas, fotos, etc.
- Os agentes vão recolher todas as provas, incluindo as roupas que trazias no momento da agressão
- Mesmo que não tenhas essas provas os agentes irão ouvir e ajudar-te



Ao denunciar o teu agressor impedes que ele volte a fazer o mesmo contigo ou com outras meninas ou mulheres



Procure organizações ou associações do teu bairro

- Vais ter apoio legal para responsabilizar o agressor
- Vais ter apoio psicológico que te ajude a viver com o que te aconteceu
- Vais encontrar outras meninas ou mulheres que passaram pelo mesmo e que ultrapassaram o problema
- Procure os Conselhos de Escolas e Clubes de Raparigas para denunciarem o assédio dos professores

Procure apoio da tua família

- A maioria dos teus familiares gosta muito de ti
- Recorra a eles para desabafar a tua raiva, teus medos e planos
- Eles vão te reconfortar, proteger do agressor e evitar que sofras mais
- Eles também podem te fazer companhia sempre que desejares
- Podem te acompanhar ao Hospital e a todos os outros lugares
- Eles vão te defender e serem tuas testemunhas quando precisares



Lembre sempre destas palavras:

- 1 Não tens culpa de ter sido violada, não interessa como aconteceu
- 2 A culpa da violência sexual é sempre do agressor, nunca da vítima
- 3 Não estás sozinha! Tens familiares, a comunidade e várias organizações que podem te ajudar!
- 4 A tua saúde e a tua vida vão voltar ao normal
- 5 Ainda vais realizar os teus sonhos!



Existem outras formas de Violência Sexual às quais devemos ficar atentos

- 1 Apalpar as partes íntimas do corpo das crianças, raparigas e rapazes
- 2 Aleijar alguém de propósito durante as relações sexuais
- 3 Obrigar alguém a assistir pornografia
- 4 Introduzir objectos nas partes íntimas sem o consentimento da pessoa
- 5 Pressionar alguém a manter relações sexuais em troca de favores

Nenhuma destas formas de violência deve ser tolerada!

Violência Sexual

não tem desculpa!

**Não espere
que aconteça com alguém
da tua família**

**Identificar, apoiar e encaminhar as vítimas
de violência sexual ao Hospital e a outros
serviços de apoio, é tarefa de todos!**